



今日天氣

北部 27°-35° 晴時多雲

中部 26°-34° 多雲時晴

南部 25°-33° 多雲短陣雨

東部 26°-33° 多雲



人事權待改 在野籲增密度

領袖防疫成效 多數不及格

旅館成破口 澳洲疫情再起

穿搭前投班 平價也能時尚

《今日靈修》

領袖防疫不力
新冠肺炎防疫考驗領袖的應變，多國領袖因為防疫不力被趕下台。人類遭遇前所未有的病毒問題，應該為在上掌權者禱告，求上帝賜他們智慧。(4版)

基本工資微調 月薪加 200 元、時薪加 2 元

基本工資審議最後由勞動部長許銘春裁示，明年基本工資月薪從 2 萬 3800 元調升至 2 萬 4000 元、時薪則從 158 元漲至 160 元。



▲ 勞動部長許銘春，宣布基本工資審議委員會討論決議，基本工資月薪擬從現行新台幣 2 萬 3800 元調至 2 萬 4000 元；時薪由 158 元調至 160 元，仍需提報行政院決定。(中央社)

【本報記者章文台北報導】在疫情下仍回應民意，一年一度的基本工資審議委員會決定微幅調漲。經過勞資 4 小時多攻防後，最後拍板明年基本工資月薪、時薪僅微微調整，月薪由 2 萬 3800 元，調升至 2 萬 4000 元，調幅約 0.84%，時薪則由 158 元，調至 160 元，調幅約 1.3%。

雙方各有論述

由於疫情蔓延，今年上半年全球景氣低迷，對於明年基本工

資調漲與否，勞資事前叫陣，微調、凍漲各有論述，勞動部則一改往年的高調宣示態度，僅強調交由審議委員會合議。

基本工資審議委員勞方代表、全產總理事長莊爵安會前表示，疫情延燒期間，政府挹注幾千億紓困、振興產業，立意是挺企業撐難關，當政府挺企業，企業就該挺勞工。

我國基本工資相較其他國家差一大截，今年應溫和、穩健調升，至少維持過去幾年水準，調漲 3% 到 5%。

資方希望暫緩

但資方代表全國工業總會常務理事何語認為，製造業第 3 季訂單僅提升 2 成，第 4 季目前還沒有訂單，看不到未來，這時間調漲基本工資並不適宜；資方代表、中華民國工業區廠商聯合總會副理事長賴博司也說，他不反對調漲，但今年情況特殊，希望能暫緩實施。

上午會議勞資雙方你來我往，無法定案，下午 1 點多勞資雙方再重新表述立場。最後由勞動部長許銘春裁示，明年基本工資月薪從現行 2 萬 3800 元調升至 2 萬 4000 元、時薪則從 158 元漲至 160 元。

基本工資拍板調漲，資方委員憂心中小型以下企業會有倒閉潮，認為年終、績效獎金會縮水；勞方說，雖然漲幅不高，但這次重要之處在維持制度，也是表示連 5 年都調漲基本工資。

勞方曾提附帶決議

資方委員指出，後續可能會有 2 個效應，首先因為台灣有 85% 是屬於中小型、微型企業，因此在勞健保、基本工資三漲的情況下會撐不住。

第二是企業經營受到影響，年終、績效獎金可能有縮水情況。

勞方委員莊爵安則說，除了資方提出緩漲外，與會學者也有提是否有附帶決議的意見，意思是

是到年底時設定條件，達成才調漲。但這兩點勞方都堅決反對。

爭取基本薪資調漲 勞團籲共享經濟果實

不滿資方與政府總以經濟不景氣為由凍漲薪資，勞團要求政府調漲基本薪資，雇主應與勞工分享企業獲利的果實。



▲ 勞動部門口 18 日聚集全國各地勞團，呼籲政府務必於薪資審議會中調漲基本薪資。圖中發言者為全產總理事長江建興。(網路截圖)(photo by 施凱文/台灣醒報)

【本報記者施凱文綜合報導】「低薪是國恥，凍漲薪資沒道理！」勞動部大樓門口 18 日聚集大批人潮，全教總、全產總及各地銀行、電信工會近百成員大聲疾呼，要求政府調漲基本薪資，「不只共體時艱、也要利潤共享。」全產總理事長江建興說，台灣曾長達 10 年末調漲薪資造成邊際勞工權益損失，這是政府失職。

僱主團體拖延戰術

勞動部 18 日召開年度基本薪資審議委員會，場外擠滿人潮，全國教師工會總聯合會、全國產業總工會、全國金融業工會總聯合會等成員大聲疾呼，要求政府提升勞工待遇，也批評僱主團體提出因疫情不需另擇期討論，

欲延後會議時程的說法，已被勞工團體視為採取拖延戰術。

全國產業總工會理事長江建興表示，每次談到基本薪資調整，僱主團體就抵制，全球經濟不景氣也總是成為政府與僱主凍漲薪資的理由。但他指出，1997 到 2006 年基本薪資凍漲的 10 年間，台灣經濟成長率平均達 4.81%，顯示經濟成果並沒有與勞工共享。他無奈說：「台灣的低薪在世界進步國家中已非常少見。」

經濟合作暨發展組織 OECD 指出，低薪族為不滿國家薪資中位數 2/3 的族群，根據行政院主計總處提供的數字可知，台灣每月薪資低於 2 萬 7333 元即為低薪族，但國內目前基本薪資僅有 2 萬 3800 元，勞工團體大批，「消失的 3500 到哪裡去了？」

共體時艱、共享成果

「希望雇主摒除成見，讓勞工一起享受企業獲利的果實。」江建興補充。前理事長莊爵安則說，勞動部年度的基本薪資審議委員會，企業主跟財團說今年因為疫情關係要順延，「那前年、去年經濟好的時候怎麼沒提出加薪說法呢？」政府挹注企業的幾百億，本意是照顧勞工，卻只見政府挺企業，企業沒挺勞工。

來自南部的新高市產業總工會理事長何政家強調，低薪不只是國恥，也是政府無能的展現，例如高雄薪資普遍低迷造成南北發展不均。他說：「勞工是貢獻經濟的基礎，應與僱主共享經濟成果。」全產總秘書長戴國榮則提醒，政府應照顧多數人的福利，而非創造少數人的財富。



▲ 勞動部召開基本工資審議委員會，會議主席、勞動部長許銘春(圖中)強調基本工資制定，是為了照顧弱勢勞工生活，希望透過對話凝聚共識。(中央社)

社論

暖化加速冰川消融 海平面上升不遠

8月初，有2項關於氣候暖化的報導引起了各界關注。一則是歐洲阿爾卑斯山脈的勃朗峰冰川有立即崩塌的危險，義大利政府不得不強制疏散下方山谷的居民；第二則是加拿大北極區最後一塊完整穩定的冰棚，也就是米爾恩（Milne）冰棚，竟然開始崩塌了，比原先科學家的預期提前了30年以上。

然而，8/13日又有一個更嚴重的研究結果在科學期刊發表，給冰雪圈的暖化衝擊再添令人不安的陰影。

格陵蘭融冰無法煞車

這篇新的研究指出，北半球最大的冰原－格陵蘭島，因為氣候暖化的長期影響，島上的冰川不但大幅縮小，並且還邁過了「不回歸」的臨界點；也就是說，即使全球暖化現在停止，格陵蘭島的融冰現象也無法煞車了，將一直持續到完全消失為止。

這個研究的團隊針對格陵蘭島周圍234個大型冰川自1980年代以來的每月衛星遙測資料，評估每年在夏季融化所流失的融冰量，以及每年冬季的降雪量，可說相當的周詳完備。

研究結果清楚的看見，從2000年以後，格陵蘭島冰原周邊的冰川都同步的加速向內陸縮減，平均後退了約3公里，情況前所未見，也超過科學家的想像。如今格陵蘭島的冰原每年向海洋中注入超過4500億公噸的融冰，成為本世紀全球海平面上升的最大單一貢獻來源。

暖化加速消融

本報在去年8月就曾報導格陵蘭島因受到當年高溫的影響正加速消融，沒想到如今的情況更加嚴峻。在工業革命初起的前150年（1750～1900年），氣候暖化的程度不強，格陵蘭島在冬天所降下的冰雪量，還可以完全回補在夏季所消融的冰層，還是一個平衡的狀態。

到了20世紀，氣候暖化的影響開始明顯，格陵蘭的情況逐漸惡化，每年消融的冰雪量不斷增高，冬季的回補作用開始呈現失衡的情形；如今邁入21世紀，格陵蘭清楚的出現失控的態勢，每年的降雪量根本不足以補充失去的冰層。更嚴重的是，冰層的縮減讓許多沿海冰川都沉浸在溫暖的海水中，再也無法回復到以前的位置。

看到格陵蘭如此嚴重的現況，研究團隊沉痛的指出，冰川的生長原本就非常緩慢，但暖化的速度卻太快了，僅僅幾十年的時間，融消就超越了過去幾個世紀的降雪累積。

海平面將巨幅上升

格陵蘭的冰原面積約有174萬平方公里，最厚的冰層有3公里深；從20世紀初以來，估計已經有9兆億公噸的融冰注入大洋，抬升了全球海平面約25公厘。

依照聯合國氣候變遷委員會（IPCC）最近的報告估計，若整個格陵蘭的冰層消失，全球海平面會升高7.4公尺，足以淹沒全世界許多沿岸的城市。

格陵蘭島的冰川萎縮與消亡是全球要共同面對的問題，這次的新研究，再次提醒我們要趕緊為海平面上升做好萬全的準備。

人事權同意待改革 在野黨籲增加密度

針對人事同意權改革議題，立委林為洲表示，審查時間應延長至2～4個月，才能提高審查密度，大眾也有時間反映。

【本報記者祝潤霖台北報導】「人事同意權應增加審查密度，被提名人也應強制出席公聽會。」時代力量立委邱顯智18日在公督盟座談會談人事權改革說，如監委被提名人卻不用出席國會詢答，國會行使同意權流程已過於簡化。國民黨立委林為洲則強調，被提名人要有足夠時間被社會檢視，並增強審查密度。

應該追求有效審查

「堅持用實彈演習就能打勝仗嗎？對於人事同意權，不如來檢視怎樣算是有效審查。」民進黨立委鍾佳濱指出，立法院議事規則第35條第2項中，人事問題議案不適用記名或點名表決方法，監察委員資格審查包括學歷論文等是客觀檢視，但監察院組織法3-1條也有主觀條件如聲譽卓著等條件，都會進入比較見仁見智層面的討論。

鍾佳濱表示，可透過審查程序要求被提名人做立場議題之表態，或職位相關政治承諾，例如

長顧忠華、公督盟理事長吳銘魯、國民黨立委鍾佳濱、公督盟創會理事長其祿，探討人事權同意議題。(Photo by 祝潤霖/台灣醒報)



是否支持廢考監，司法判決案件調查的適法性等。當年居少數的民進黨，一樣能刷掉馬英九提名的4位監委人選，所以不要以為小黨就沒有權力做有效審查。未來是要增修立法院職權行使法，或是要增加審查密度，可以再

探討。

審查時間應加長

林為洲指出，立法院同意權分兩種，一種是行政院下的三級獨立機關如NCC、促轉會等，是在委員會審查；另外是憲政層次如

考、監、大法官等，按政黨比例派代表全院審查，且投票要有全體委員的1/2（非出席）。未來希望審查的時間要延長至2~4個月，才能提高審查密度，否則就連委員都不認識，社會團體也來不及評論或反映。

藍推公投綁大選 江啟臣：應還權於民

【本報記者呂翔禾台北報導】「國會被民進黨挾持，我們希望全民以公投制衡！」國民黨主席江啟臣18日宣布，將提出「公投綁大選」的公投案，他說，因為民進黨把持國會，多起法案強渡關山，別無他法只好推公投。以核養綠公投領銜人黃士修也說，民進黨過去曾推行公投綁大選，卻因為2018年公投不合黨意而強行脫鉤，他們希望藉此推動公投法修正。

綠剝奪直接民主

江啟臣說，民進黨現在佔國會多數，以致許多法案強行通過，人民過去在公投法106年修正後，可以跟大選一起投票，但在2018年公投後，民進黨看公投結果不合黨意，就再度修法讓鳥籠公投升級成「鐵籠公投」，因此他們希望能提公投案，讓明年公

投可以讓人民再次拿回直接民主權。

此案主文為：「你是否同意公投案公告成立後1個月起至6個月內，若期間內有全國性選舉時，公投應與該選舉同日舉行？」

革實院院長羅智強說，公投綁大選當初是蔡英文的主張，「打破烏籠、還權於民」的臉書貼文紀錄都還在，結果民進黨卻透過修法再次限制人民權益，他呼籲大家明年公投站出來。

推動公投修法

以核養綠公投領銜人黃士修說，不只公投綁大選，當初民進黨想學瑞士脫鉤大選可是卻沒

學徹底：瑞士的公投沒有最低門檻，可是台灣要1/4選舉人同意；瑞士的郵遞投票制度完善，台灣講了20幾年都還沒發展，因此他認為，公投綁大選只是第一步，希望國民黨能召集專家，討論後續公投法的修法方向。

江啟臣現場也簽下第1份連署書。面對外界甚囂塵上的逼宮傳聞，江啟臣感謝大家的關心，他也重申，跌倒沒關係，只要繼續站起來努力就好，國民黨一定要繼續往前走。



國民黨主席江啟臣、革實院院長羅智強。 (Photo by 呂翔禾/台灣醒報)

圖文選粹

圖文 / 中央社

高市府拍畢業照 楊明州將卸下代理市長職務



▲高雄市代理市長楊明州（右）18日偕代理副市長王世芳（左）及局處首長在高雄市政府門口拍大合照，即將卸下代理市長職務。（中央社記者王淑芬攝 109年8月18日）

台北馬拉松 12/20 開跑 即日起開放報名



▲2020台北馬拉松12月20日將台北市政府廣場前開跑，18日起開放登記抽籤報名，台北市政府體育局長李再立（右3）表示，今年賽事改變最大的地方，就是調整賽道，這次終點站設在台北田徑場。（中央社記者黃巧雯攝 109年8月18日）

無症狀者遭地方採檢 莊人祥：政風調查

彰化縣等地多處衛生局傳出對無症狀居家檢疫者採檢的情形，指揮中心發言人莊人祥表示，已請政風單位調查。



▲中央與地方政府似乎對於居家檢疫者是否要採檢持不同意見，指揮中心發言人莊人祥表示，已請政風單位調查。（中央社）

【本報記者施凱文台北報導】

中央、地方防疫不同調？無症狀者被地方政府採檢，指揮中心要調查！日前傳出包括美國返台青少年確診及彰化縣等地多名無症狀檢疫者，被地方衛生局通知採檢，與中央堅持「隔離不採檢」的政策有出入，發言人莊人祥說：「指揮官已下令請政風單位對各地衛生局做調查。」

中央疫情指揮中心 18 日再度舉辦臨時記者會，發言人莊人祥表示，新增 1 名自菲律賓返國的確診案例，他說：「確診案例的妻子曾因出現症狀於當地採檢呈陰性，回台灣後多次採檢也無法確診，沒想到個案卻在 14、15 日出現反覆發燒情形，今日確診。」連續 4 天新增案例，彷彿重回每天例行記者會的節奏。

他補充，確診接觸者共有 29

人，同班機前後兩排座位旅客與妻子共 18 人已行居家檢疫，11 名機組員自主健康管理。至於雙北首長都反對一般旅館提供給居家檢疫者使用，社區防疫組副組長楊靖慧回應，照目前科學證據顯示，病毒不會經由空調傳播到其他地方，「單獨房間跟衛浴就沒有問題。」

楊靖慧表示，隔離空間可以是家裡的房間也可以是旅館，旅館只需在檢疫者使用過的公共空間及路徑（如電梯）做好消毒，其實就已經達到標準防護。她呼籲，政府很樂意協助一般旅館成為防疫旅館，並強調居家檢疫者不可由家人及訪客探視，違者最重可罰 100 萬。

至於彰化縣等地多處衛生局傳出對無症狀居家檢疫者採檢的情形，莊人祥回應說：「指揮官已下令請政風單位對各地衛生局做調查，結果出爐後會再報告。」記者進一步提問是否各地衛生局有隱瞞政策的情況？莊人祥回答得保守說：「主要是了解有沒有其他人也接受這樣的採檢。」

台電減排提前達標 加碼承諾 2030 減 7 成

【本報記者臧品安台北報導】

台電環保大使、女籃選手郭佳紋穿著白色短 T，搭配黑褲出席 18 日「交流・電－環境領航永續承諾」起跑記者會，分享去年台電環境月活動成果，像是為國小生舉辦「追風逐電高峰會」，透過互動式遊戲，找出能源解決方案。台電則在會上決定，加碼上修 2025 年和 2030 年的減排目標，展現台電追求永續發展的決心。

空汙減半提前達標

台電 18 日舉辦「交流・電－環境領航永續承諾」起跑記者會，會中由台電董事長楊偉甫發表台電過去一年的環保成果，與會者包含經濟部次長曾文生、相關領域專家學者、環保團體及美國、英國、澳洲在台辦事處代表共同響應見證。

楊偉甫指出，台電 2019 年 4 月首度發表環境白皮書，其承諾的具體目標，在台電全體同仁努力下，已將 2030 年空汙減半的目標提前於 2019 年達成，因此

決定主動加碼承諾，「2025 年減排目標從較 2016 年減 40% 上修至減 60% 以上，2030 年則以 70% 為目標。」並表示將投入 700 億元，推動火力電廠設備更新，以改善空汙問題。

美英澳承諾協助

美國在台辦事處處長鄺英傑、英國在台辦事處副代表畢騰安、澳洲在台辦事處代表高戈銳也分別上台致詞。鄺英傑表示，美國也很積極在推動環境永續發展，並承諾美國政府和廠商都會當台電發展再生能源的好夥伴。畢騰安則說，英國是全球離岸風電裝置最多的國家，也有超過 20 家英商在台協助發展離岸風電，未來會繼續支持台灣生產乾淨的能源。

高戈銳更以全中文致詞，稱讚台電提前達成 2030 年空汙減排的目標，並提到澳洲是台灣在煤方面最大的供應國家，未來台電有任何需要幫助的地方，都會提供協助。

防疫謹慎卻被調查 指揮中心怕什麼？

【本報記者施凱文特稿】指揮中心要對地方政府「政風調查」？難道謹慎防疫錯了嗎？日前有多起地方政府自行對居家檢疫者採檢，其中還驗出 1 名美國返台少年確診，指揮中心惱羞成怒，表示要對其「政風調查」，頗有順應民意施壓的味道。但在專家頻頻建議入境普篩及事實上浮現居家檢疫無症狀者確診案例後，指揮中心還要堅持顧面子嗎？

台大公衛學院副院長陳秀熙多次建議，從高風險國家入境者就應該進行普篩。目前政府只針對菲律賓入境者進行普篩並不合理，若依指揮中心定義，除了中低風險的馬來西亞、韓國、新加坡、斯里蘭卡、越南及低風險的紐西蘭、澳門、帛琉、斐濟、汶萊、泰國、蒙古、不丹、寮國、



▲疫情中心曾表示，不對無症狀檢疫者採，但近期頻頻浮現居家檢疫無症狀確診案例，也讓各界質疑其決策是否正確。圖左為發言人莊人祥、右為指揮官陳時中。（中央社）

柬埔寨、緬甸外，應都屬於高風險。

另外，從比利時工程師來台近 3 個月才確診，顯示邊境管制有漏洞，尚未被指揮中心確認是否

為本土案例也鬧得人心惶惶。美國返台少年在第 11 天被地方政府採檢後確診，則頗有打臉指揮中心「許多研究結果均有共同結論，距離發病日達 10 天或無症

狀感染者 10 天後，幾乎已無傳染力」說法的味道。

指揮中心發言人莊人祥曾說：「不考慮在居家隔離或檢疫期間進行採檢，原因是即便感染的人，14 天後病毒量也已大幅減少。」但事實卻打臉他的說法，美國返台青少年並無症狀，被地方政府主動採檢確診後，指揮中心才匆匆忙忙進行接觸者匡列，身上有病毒的接觸者恐怕早已深入社區。

至於指揮官陳時中曾強調，不實施入境普篩是社區感染的風險還在可控範圍內，也沒有充足的錢去做全面性普篩。但地方政府多實施一道採檢，讓民眾安心，費用及程序全由地方負擔，身為中央層級的指揮中心應該樂見其成，為何要憤而做「政風調查」？

鴻儒集

白丁
(退休教師)

如何創造企業界及人民安心的良好環境，是政府的責任。如今，電力供應是台灣最大的隱憂，尤其今年夏天酷熱，再加上兩岸關係惡化，戰爭風險大增，經濟部竟悄悄修正相關電源管理辦法，卻不與各界溝通，引起極大反彈，政府不應諱莫如深，陷企業及人民於高風險。

經濟部偷改辦法

台灣天然資源缺乏，能源幾乎全靠進口，政府現在又積極推動廢核政策，發展風力發電、太陽能，輔以瓦斯、燃煤發電，是否能夠充分供應電力需求，一直受到各界質疑。尤其遇到氣候變遷，如颱風、天氣燥熱，甚至兩岸緊張情勢，引發戰爭，石油、燃煤或瓦斯供應遭斷絕，又該怎麼辦？經濟部其實已經預料電力供應存在的高風險，最近悄悄修正「電源不足時期限制用電辦法」，新增第四條之一，因「政治、經濟、戰爭、天災或其他重大因素」，導致國內電力供應發生嚴重不足時，政府有了啟動緊急限電，調整電力供應的法源。

限電前一天才通知

另外本月初，經濟部對天然氣供應相關辦法也新增類似條款，顯見政府了解台灣缺乏能源的高風險，卻不願誠實告知人民。前述兩項能源管理辦法，攸關企業生產成本及安全重大，也影響國計民生，政府剝奪人民「知」的權利，陷人民於可能的高風險，卻無法預做準備，也無從防範，是極不負責任的做法。

問題是，經濟部修正這兩項重要能源管理辦法，竟然連台電公司、各公司民營電廠、企業界、投資人、立法院、專業人士，無人知悉，無從提供意見，監督政府。也沒有人知道依據經濟部修正的辦法規定，政府在用電危機時，竟然只會在前一天通知各類用戶，人民只有一天的準備時間，夠用嗎？

應坦承用電供應難題

政府了解台積電、聯發科、大立光、聯電等生產事業，如果停電一小時，傷害有多大嗎？商業活動、人民生活、交通運輸，缺電一天會有多大的影響嗎？政府難道不應該跟大家溝通，聽取各界意見，而且誠實告知人民，台灣電力供應現實存在的高風險。

經濟部會修訂本項辦法，必然是感受到台灣電力供應潛存的危機，包括可能的台海戰爭風險、廢核及燃煤發電污染抗爭，再加上工業用電需求越來越大，天氣異常對用電供應的不穩定變化，這些問題都會嚴重衝擊電力供應的穩定性，政府應透過公開討論，讓人民充份了解，讓人民預做應變準備。

台電董事長楊偉甫宣布，上修 2025 年和 2030 年的減排目標。
(photo by 臧品安/台灣醒報)

醒報客服專線：

訂戶收報若不正常，與派報生對話

02-23581806

有專人為您服務

看完醒報，轉贈鄰居信箱



領袖防疫期末考 多數不及格下台

政府疫情策略的成效牽動領袖的民調，但多數國家領導者多沒能捱過這道
期末考題，如科索沃總理庫爾蒂因防疫不力，被不信任案直接罷免。

【本報記者宋秉謙綜合報導】各國領袖防疫能力深受人民關注，施政好壞直接影響支持度。首個因防疫不力，而慘遭踢下馬的是科索沃總理庫爾蒂，他被不信任案直接罷免，選舉方面，包含多明尼加、蘇里南等國的反對派都藉著執政領袖的防疫不彰取而代之，玻利維亞總統阿涅斯則是深知自己防疫不力，怕輸而推遲大選。此外，還有更多的是國家領袖因防疫差而被呼籲下台，諸如巴西波索納洛、墨西哥羅培茲等。

科索沃總理因疫下台

從3月疫情大流行以來，各國領袖都面臨防疫這個「全球一致的功課」，最先考砸的就是小國科索沃，據當時3月底《英國廣播公司》報導，作為多黨制政體的科索沃，權力



分屬總統與總理，而在防疫措施上沒有共識而呈現雙頭馬車，嗅到危機的總統塔奇奇宣布緊急狀態，而庫爾蒂僅要求宵禁與公共聚會禁令，最終總理庫爾蒂團隊才上任不到2個月，就慘遭不信任案罷免通過而下台，成為第一個落馬的領袖。

後續是多明尼加在7月初的總統大選，引述當時《雅虎新聞網》報導，壟斷16年掌權的執政黨多明尼加解放黨也因防疫成效被人民詬病，該國甚至到選舉前幾天新增病例還連創新高，導致最終執政黨候選人卡斯蒂約輸掉選舉，由反對派的阿比納德勝出。

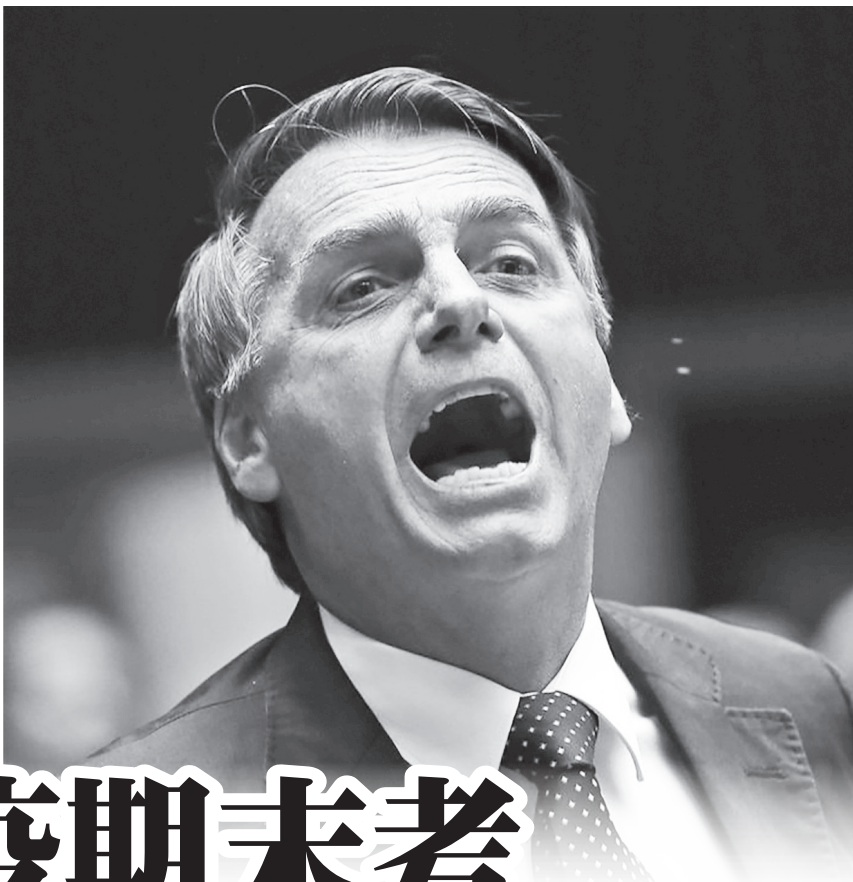
防疫不佳怕選輸

接著是加勒比海地區3小國都迎來選舉，《財金快報》報



▼ 疫情表現挨批還死不放權的墨西哥總統羅培茲。(Wikimedia)

▼ 獲得民意和噓聲各半的巴西總統波索納洛。(Wikimedia)



導，僅有千里達多巴哥的執政黨因為防疫成效顯著，獲得勝選，而南美面積最小的國家蘇里南7月中選完的大選，結果因執政黨力控制疫情、導致經濟崩壞而選輸，強人政治恐就此落幕。

至於有些國家領袖則是自知表現不好，就採取推延選舉的「龜縮流」，如同玻利維亞的臨時總統阿涅斯所為，《華盛頓日報》就報導，該國去年因前總統陷入選舉舞弊，改由反對派的阿涅斯就任，但她在防疫期間表現實在差勁，連自己篩檢都呈陽性反應，雖然是由最高法院表示因疫情考量而推延大選，還是遭民眾砲轟，選舉結果恐怕難以推翻前總統派系的候選人，畢竟反對派在疫情期間的公衛和經濟表現都不佳。



死都不願意下台

此外，更多的是領袖防疫不力遭到人民砲轟，卻死都不願放棄手中權勢，最具代表性的就是墨西哥總統羅培茲和以色列總理納坦雅胡，墨西哥的疫情死亡案例已飆升到全球前5，面臨輿論壓力，但羅培茲仍說出「跟我們人口數相比，其實沒那麼多、不嚴重」的話，不願輿論要求他和其防疫顧問拉米瑞茲下台。

而納坦雅胡也是類似的情況，《路透社》導，本月8日該國數千名示威者聚集在總理官邸外，高喊「你在位的時間到了」，要求納坦雅胡為防疫不積極、涉嫌貪污而下台，但納坦雅胡仍找藉口，表示一直為以色列經濟復甦而努力，甚至反咬媒體一口，稱媒體是在煽動示威。



防疫、經濟難兩全

而巴西總統波索納洛也跟前2

個領袖雷同，不同的是他的聲勢呈現極端化，《CNA》報導，波索納洛一直對疫情輕描淡寫的態度，人民不滿意度逼近50%，但他至少不像納坦雅胡「防疫跟拼經濟」都沒做好，波索納洛強勢挺社會經濟活動照舊，讓挺波派的經濟論者支持他，雖然喊下台的聲音多，但替他辯護的選民也



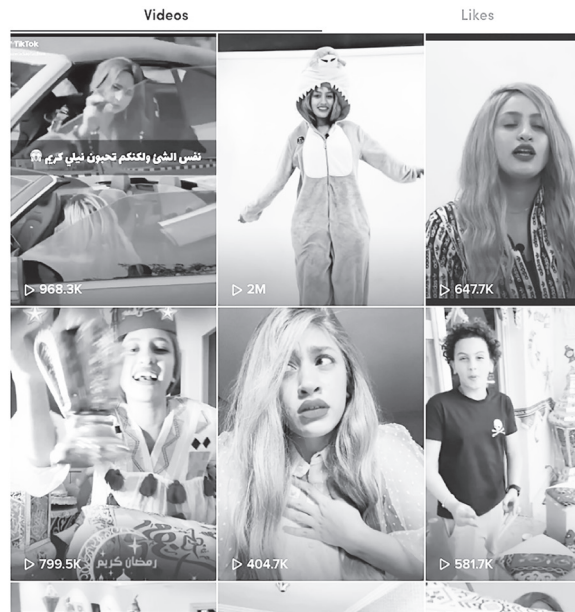
不少。至於其餘國家，更多都是部分示威者抗議多項執政黨的無能，不僅只針對防疫問題，諸如塞爾維亞、黎巴嫩、匈牙利、伊朗、伊拉克等國，而也有些國家民生本就慘淡，人民寧可面對疫情也不願意餓死，像是馬拉威、智利等。



▲ 玻利維亞臨時女總統阿涅斯（前左）防疫也不利、連自己都染疫過。(photo from J. Anez Twitter 截圖)

抖音女網紅被判刑 埃及網路法挨批

【本報記者宋秉謙綜合報導】在抖音上唱歌跳舞也會吃牢飯？針對埃及上個月判處年輕網紅瑪瓦達2年徒刑，她的姊姊拉赫瑪日前與律師對外高喊不公，他們抨擊埃及政府以「違反家庭價值觀」為藉口逮捕人，而人權團體質疑，埃及此舉是限制言論自由，該國研究員也指出，政府過度解釋18年通過的《網路犯罪法》，該法對「違反價值觀」故意定義得模糊不清，讓當局能肆意透過法律，強化保守的價值觀。



▲ 埃及網紅被逮捕一案，牽扯出埃及限制網路自由與言論自由，並想透過法律和媒體限制人民。(photo from 瑪瓦達抖音平台截圖)

埃及網紅被控

根據《英國廣播公司》報導，埃及網紅瑪瓦達擁有超過300萬的抖音用戶關注，在5月發佈一個穿著時髦衣服跳舞的影片後，上個月遭到檢察官控訴、逮捕，認為她在抖音上發布的影片違反家庭價值觀，最終判決她2年的有期徒刑以及2萬美元罰金。



針對此案，瑪瓦達姊姊拉赫瑪與律師出面表態政府不公，拉赫瑪提到，妹妹只是想成名、想從事女演員的道路，她在抖音上的影片只是模仿明星穿著、唱跳，而被檢察官舉證「穿太露」的照片，是替知名時尚品牌當模特兒所拍的，並打算繼續替妹妹上訴。律師巴基里也表示，就算檢察官認為影片違反社會價值觀，但將人逮捕入獄也不是好的解決方式。

而這項案子引發廣大國際聲浪迴響，認為埃及政府的動作涉及

言論審查以及網路自由使用，國際人權組織洛特非提到，埃及嚴打瑪瓦達一案，顯示他們將手伸入人民的自由權，洛特非擔憂，埃及此舉是對該國年輕女性的一個警告，只允許她們在社交媒體上表現出國家要的那面。

網路犯罪法模糊地帶

《新阿拉伯網》則報導，雖然埃及總統塞西堅稱，人權組織的報告都是抹黑的，該國司法行動都是有所依據，該國關押著成千上萬的政治犯都其來有自，包含自由主義者、新聞工作者以及人權律師。



但塞西這項說法不被採信，埃及研究員法赫米提到，埃及18年通過的《網路犯罪法》第25條就是用來對付這些當局不喜歡的人，那條聲稱違反埃及家庭價值觀的條文定義模糊不清，灰色地帶就是讓當局檢調用來過度解釋的「依循法條」，該條文讓國家擁有網路監視、封閉網路的權力。法赫米表示，埃及正運用著法律和媒體，強化著該國保守的父權霸權。

天災、制裁雙夾擊 北韓開黨大會應急

【本報記者呂翔禾綜合報導】面對豪雨、水災，加上美國經濟制裁，北韓被迫召開黨大會商討對策！北韓官媒近日對外宣布，領導人金正恩將於19日、朝鮮勞動黨創黨75周年之際，召開黨代表大會。外界推測，近來的大雨讓北韓境內再度面臨缺糧的危機，加上美國仍對北韓實施制裁，迫使金正恩必須開會討論北韓的下一步該怎麼做。

風雨飄搖的75周年

根據《半島電視台》報導，根據北韓官媒朝中社的消息指出，本次會議將聚焦在經濟、軍事議題與國際制裁還有最近水患造成的缺糧問題。北韓勞動黨政治局將在第6次大會上，將針對促進



▲ 金正恩近日將召開黨大會，商討如何面對國內嚴峻的經濟、民生局勢。(影片截圖)

韓國統一、提升北韓軍隊效率等議題進行討論。

近來南北韓都面臨豪雨威脅，雨勢引發的洪水已經淹沒北韓近4萬公頃的農地，超過16000棟

房屋遭到沖毀，但金正恩仍拒絕任何外界的援助。北韓媒體也全面封鎖任何死傷資訊，使得外界對於境內災情仍有許多疑問。另外，北韓目前仍堅持境內新冠疫



情零確診。

疫情、制裁、天災

雖然金正恩態度強硬，但南韓統一部與青瓦台對外還是表態，願意對北韓提供人道援助。北韓近來與南韓的關係變差，除了多次試射飛行器、飛彈以外，還炸毀雙方在開城工業區的共同辦公處。北韓與美國的核協商在去年越南河內談完後也無明顯進展。

根據《日本時報》雖然北韓曾試圖收斂核武發展以換取制裁鬆綁，但是面對新冠疫情下，北韓政府也馬上封鎖中朝邊界，但這是北韓最終要的經濟命脈，因此國內的經濟也受到影響，加上美國的制裁，與天災摧毀北韓主要的農業生產，都讓金正恩面臨嚴重的挑戰。

▼ 澳洲有研究顯示，2 波疫情爆發的可能原因是因為防疫旅館的管制沒做好。(Photo by Caitlin Childs on Flickr under C.C License)



防疫旅館出漏洞 澳洲維省疫情再起

【本報記者呂翔禾綜合報導】維多利亞省疫情再起的原因恐源於防疫旅館的管理疏忽，導致隔離者沒遵守規定，到處散播病毒！澳洲近日又陷入第 2 波疫情傳播，根據當地調查指出，第二波幾乎 99% 的確診者都可以回溯至 7 月底入境澳洲、住進隔離旅館的旅客。澳洲政府雖有要求各州制定防疫計畫，但細節都由各州規劃，以致被質疑防疫規定並未完全落實。

防疫旅館成破口

根據《英國廣播公司》報

澳洲維多利亞省第二波疫情爆發，原因恐源於防疫旅館的管理疏忽，以及政府未落實防疫規範所導致。

導，澳洲當地媒體爆料，雖然維多利亞省有設置防疫旅館，且訓練旅館服務人員要保持 1.5 公尺社交距離，但官方也同時告知，不一定需要戴口罩或是其他防護措施，這也可能是導致目前維多利亞省再度爆發 2 波疫情的原因。

維省 17 日新增 282 例確診、25 人死亡，也是目前單日死亡人數最高的 1 天，墨爾本

CDC 專家豪登說，根據他們的基因定序，7 月底之後，99% 的確診者是從維多利亞的防疫旅館出來的，而 7 月 23 日團隊測相同指標只有 46%。不過他沒有特別說哪家旅館或是特定人士是主要傳染源。

加強境外移入管理

當地律師尼爾受訪時表示，澳洲政府授權省政府處理防疫事宜，但是整體的防

疫措施看起來沒有達到預期目標，而被隔離的人也沒有足夠的意識遵守規定，而且被隔離的國人也不清楚誰負責防疫，因此他呼籲澳洲政府要實施更詳細的防疫守則，省政府也要改進、落實隔離管理。

根據《約翰霍普金斯大學》資料統計，澳洲目前 23733 例確診、438 人死亡，疫情原本從 4 月底開始逐步受控，但是 6 月底至 7 月期間又開始復發，光是維多利亞省就佔 17000 多名確診案例、351 人死亡。

熱浪侵襲加州 54.4 度刷新紀錄

【本報記者王安棟綜合報導】「真的就像置身烤箱一樣。」16 日下午美國加州的死亡谷，觀光客紛紛與遊客中心的戶外溫度計自拍，因為當地氣溫高達華氏 130 度（攝氏 54.4 度）刷新了世界高溫紀錄。美國西岸近期正面臨熱浪的侵襲，而且嚴酷的熱氣預計還會持續至少 10 天，這為因應熱浪下冷氣電量需求大增，加州甚至需以輪流停電的方式，避免電力供應失常。

刷新死亡谷高溫紀錄

根據《路透社》報導，這次破紀錄的高溫，是由美國國家氣象局的自動觀測系統，17 日下午 3 點 41 分在死亡谷中空曠的莫哈韋沙漠觀測到，當時正面臨熱浪的高峰期，氣象學家伯克 17 日指出，這是一股濕度降到 7% 的乾熱，而目前籠罩美國西部的熱浪還會持續整週，「今天氣溫也有可能再飆到華氏 130 度。」



先前觀測到的全球最高溫也是在死亡谷，於 2013 年觀測到的華氏 129.2 度（攝氏 54 度）的高溫。另根據世界氣象組織，1913 年 7 月時，曾在死亡谷觀測到華氏 134 度（攝氏 56.7 度）的溫度，以及 1931 年 7 月，在突尼西亞的吉比利測到華氏 131 度，但在 2016 年被極端氣候專家伯特推翻，他在研究中認為，舊有紀錄是觀察者偏誤的觀

測結果。

熱浪侵襲美國西岸

《BBC》的報導指出，這次美國西部的熱浪，從亞利桑納州西南部，一路延綿到華盛頓州的西北部，在 17 日與 18 日將達到高峰，並至少會再持續 10 天。而受熱浪侵襲的加州，除了 15 日在拉森縣出現了罕見的「火

龍捲」，加州電力調度中心（CISO）日前更是宣告第三級緊急狀況，將以輪流停電的方式，避免電力供應因冷氣需求大增而全面失常。

據官方定義，熱浪是為期 2 至 3 天超過華氏 90 度（攝氏 32 度）的高溫與高溼度，美國疾病管制與預防中心（CDC）指出，熱浪在美國是造成最多人喪命的極端氣候。

的史上最高溫。(photo by Pklist, used under CC license)

為產糧食開墾雨林 印尼發展計畫受阻

【本報記者呂翔禾綜合報導】印尼希望透過開墾雨林增產糧食，但環團痛批此舉恐造成生態與環境污染！印尼政府打算在婆羅洲濕地開墾一塊 100 萬公頃的土地，作為生產稻米的基地，印尼總統佐科威還說，此計畫攸關國家安全，將由國防部進行督導。不過環團認為，此計畫將對當地環境造成破壞，且焚燒樹木也會產生龐大空汙。

根據雨林網站《Mongabay》報導，印尼政府將打算在婆羅洲一塊大小等同波多黎各的濕地上進行糧食開發，印尼農業部長胡斯南表示，希望能在 10 月初以前開始動工，這項計畫是印尼 1990 年代增產糧食計畫的延續，不過當初此計畫在執行時都未經過環評，也引發印尼環團不滿。

而且濕地土壤貧瘠不利農耕，政府仍堅持開發。佐科威近日強調印尼需要確保該國糧食供應，他也提到他收到聯

合國農糧署，針對因為疫情影響全球可能缺糧的警告。在確保糧食安全的前提下，佐科威宣布此項計畫將由國防部進行督導。

不過茂物農業大學土壤專家蘇馬威達警告，濕地土壤偏酸性，含有高濃度的黃鐵礦，對經濟作物非常毒，而且要讓這麼大片土地的酸性中和是非常困難的事，要使用大量的水與化肥，不只會破壞生態、甚至還無法達成原來預設的經濟目的，及永續發展。

印尼綠色和平組織的薩普塔說，婆羅洲紅毛猩猩的數量近年來已因為棕櫚林的開發而減少，此項計畫更是直接破壞棲地，讓牠們的處境更加艱難。地理資訊系統（GIS）專家納佛也說，開發會讓森林野火的發生機率增加。不過印尼官方認為這將會是兼顧開發與生態的大型計畫。



▲ 印尼將進行大規模開發，引發境內環境專家與環團反彈。(Photo by eutrophication&hypoxia on Flickr under C.C License)

疫情成保育契機 威尼斯潟湖重生

【本報記者施凱文綜合報導】疫情使威尼斯觀光停擺，在地人趁機復甦生態！義大利威尼斯潟湖曾因為人口眾多及排水汙染，湖中鹽分提高，導致大量蘆葦消失，生態環境被破壞。然而，因為疫情期間人口稀少，科學家及當地農夫藉此發起潟湖復甦計畫，以運河系統引進淡水、移植海草、種植蘆葦，以恢復原有生態。

威尼斯潟湖

根據《The Local》報導，聖馬可大教堂或許是威尼斯最為人知的景點，但其實當地更耀眼的是潟湖生態，但當地潟湖長期受到忽略亟需維護。

站在潟湖旁，四周安靜無比，少了船隻的引擎聲，多了鳳頭麥雞、白鷺鷥、鸛等鳥類的足跡。義大利科學家及漁夫們見狀則展開搶救威尼斯潟湖的計畫，讓曾經擁有各種生態性的這塊區域重生。過去曾因為人類大量的廢水排放及汙染，大大改變當地的水質，使威尼斯潟湖的鹽分飆高，鳥、魚類都大量減少。

威尼斯福斯卡里宮大學研究員亞瑞安娜指出，潟湖的一半以上曾經是蘆葦床和鹽沼，約 1 萬 7000 公頃並擁有豐富生態，「健康的潟湖鹽分應介於 0 到 15 鹽度，但現在威尼斯的鹽度是 30，

已與海水相去不遠。」計劃發起人布魯薩則表示：「我們的重整計劃將從其他地方導入乾淨的淡水，來沖淡鹽分，還它原始的樣貌。」

鹽沼重建救生態

能培養豐富生態的鹽沼如今只剩下 34 公頃，鹽沼是沿海潮間帶和陸地間的一種生態系統，海水或鹹水會規律地湧入流出該地區。據《今日泰倫加納》報導，人工的運河系統將思樂河的淡水導入潟湖。

農夫馬切西及克羅多魯小心翼翼地種下蘆葦，避免驚動水中的魚類及鳥類。當地漁夫及獵鳥者也一一幫忙將海草綁起，移植到更適當的地方，以加快水生植物的復甦。56 歲的馬切西表示：「我們將按照祖先們所教的那樣重新建造潟湖，這裡的生態系將更加豐富。」



▲ 威尼斯當地人及科學家趁疫情期間杳無人煙，種植蘆葦、引入淡水拯救潟湖生態。(photo by Twitter)

穿搭前段班 平價也能穿出時尚

改掉亂買的習慣，找出最符合身形和風格的衣服，成為衣櫃不爆炸、荷包不失血，能重複穿搭的聰明時尚達人。



▲如果因為不喜歡太過貼身，而選擇太大的尺寸，反而容易顯得土氣。（網路截圖）



▲我的確很愛逛街購物，也很愛穿搭，但就是因為對衣服有一套近乎執著的主張，所以我絕對不亂買衣服，可以說我的衣物及飾品，汰換率相當低。（網路截圖）



▲在衣櫃裡的每件物品，我都記得我是在哪裡、用什麼樣的心情買下它。不管是平價服飾還是努力存錢買下的名牌配件，都是如此。（網路截圖）



▲即使為了讓造型更符合時下潮流，而使用一、兩件流行小物，也絕對不會離自己喜歡的風格太遠。（網路截圖）

hiroko

我是一個平凡的主婦，也是有兩個孩子的母親。因為要照顧小孩還要兼顧家事，每天都過得忙碌而充實。在有點慌亂的日常節奏中，我最享受的就是早上起床，用短暫的私人時間，檢視衣

思考隔天要穿什麼衣服去上學，這件事讓我感到非常興奮。連我十歲以上的姊妹，都受不了我整天不務正業。但因為這樣的經驗，也讓我發現能夠穿自己喜歡的衣服，是多麼令人開心的事。偶爾我還會偷偷從姊姊的衣櫃裡，借 agnesh. 的上衣。我也是在這個時候才知道，原來穿上心儀品牌的衣服，會讓情緒如此激動，我到現在都還清楚記得那份雀躍。現在回想起來，那份「雀躍」，就是現在我搭配衣服的核心概念——「享受穿搭帶來的樂趣」。

實際上，我的搭配訣竅只有

舒適、視覺、均衡，是我在搭配造型時的基礎三要素。運用經驗與創新將自己的穿衣風格發揮得淋漓盡致。

櫥裡的衣服，決定好當天該穿什麼、做什麼打扮。

大約兩年前，我突然產生一個疑問：「為什麼每天早上，我只需要五分鐘左右，就能完成造型？這其中有公式可循嗎？」

分享穿衣哲學

為了解開自己的疑惑，這讓我興起一個念頭，決定把自己每天的穿搭記錄下來，於是，我開始經營部落格「Hirokoro 日記」。剛開始，只有幾個人瀏覽，但不知道從什麼時候開始，來訪的人數越來越多，現在每天的瀏覽人次都在 1 萬人以上。

因為這個部落格，我認識了很多，也得到更多發揮的空間，並在眾人的支持之下，開始參與雜誌拍攝和代言潮牌服飾的工作。這一年來，在我身上所發生的事，我只能說：「實在是太不可思議了！」這一次又因為經營部落格的緣故，才有機會把我的穿衣哲學，整理成書與更多人分享。

混搭多穿法

很多人問我，我的穿搭原則是

什麼？其實，我搭配的原則很簡單，就是依照現在的年齡、體型、環境，以及「這樣穿，讓我覺得既興奮又開心！」——這就是我的核心價值。

實際上，我的搭配訣竅只有

舒適、視覺、均衡，是我在搭配造型時的基礎三要素。運用經驗與創新將自己的穿衣風格發揮得淋漓盡致，才是發想穿搭的真正樂趣！

比例配出視覺均衡

舒適、視覺、均衡，是我在搭配造型時的基礎三要素。運用經驗與創新將自己的穿衣風格發揮得淋漓盡致，才是發想穿搭的真正樂趣！

現在回想起來，那份「雀躍」，就是現在我搭配衣服的核心概念——「享受穿搭帶來的樂趣」。

時尚從了解身形開始

然而在升上高中之後，我進入了「盲從期」。曾經帶給我快樂的衣服，卻變成自卑感的來源。那時候在班上有一位同學是我的朋友，她不僅身材非常好，更會穿衣。

不管她穿什麼總是看起來亮麗又有型，是大家崇拜的對象。不過，當時我的體型比較豐腴，總覺得穿什麼都不好看，一開始，我只想要「像她一樣受歡迎」！

後來因為不斷與她比較，我幾乎再也感受不到衣服的魅力和穿搭的樂趣，滿腦子都是「不知道這件別人覺得怎麼樣？」、「穿這件會不會很漂亮？」、「穿這件會不會受歡迎？」之類的想法，希望挑選出來的衣服會贏得別人的讚美。

事後回想，我對穿搭失去興趣的原因，並不是我的體型或是造型有問題，而是我對自己的品味失去自信，是我「無法再單純的享受其中」。

但我不會因為這種事就氣餒。後來我重新檢視自己，打算從「了解自己的體型」開始。在我

得士氣。不過，若是外套及軍裝外套的肩線，就一定要剛剛好。

牛仔外套我推薦彈性好、稍微合身的款式，穿起來舒適又好看。另外在穿搭時，千萬不能忘記展現腰部曲線。例如：為了護身材比例均衡，而將上衣緊連腰際的「萬歲穿搭術」，還有露出一點點內搭背心，使腰部更有曲線。

還有，冬天的造型切忌厚重。可以在輕薄的上衣裡，穿 UNIQLO 和 GAP 的發熱衣。這麼一來，再加上一件襯衫或針織上衣，就能完成同時具有保暖和時尚的穿搭。

不過，別忘了飾品也是展現衝突的好幫手。銀製的粗手鐲能讓正式的裝扮顯得輕鬆，或是在休閒穿搭裡混搭珍珠飾品，又能穿出另一種時尚氛圍，建議可以多運用飾品，自由發揮創意品味。

此外，在選擇配件時，也有一些需要注意的小地方。例如，挑選太陽眼鏡和眼鏡時，有一個重點，就是戴起來要與臉部服貼。不能以是否流行為挑選時的基準，而是觀察是否適合自己的臉型，一直試戴到自己滿意為止。



▲在淑女風格中，加上男孩風的帽子、鞋子，讓整體造型看起來突兀又和諧，用低對比營造出高質感搭配。（網路截圖）

我搭配的原則很簡單，就是依照現在的年齡、體型、環境，以及「這樣穿，讓我覺得既興奮又開心！」

為了滿足這個條件，可以請店員幫忙在鼻墊上加裝矽膠墊，或是調整鏡架掛耳處的彎度，直到完美的服貼在臉上。這些選擇標準決定你未來會不會繼續愛用它的關鍵。

在挑選飾品時，務必要拿在手裡，用心感受。要不要納入造型，得模擬自己穿戴它後，是否會覺得開心、舒適。對感到「無法融入自己」的飾品，就要當機立斷的從搭配項目裡刪掉。

不過，別忘了飾品也是展現衝突的好幫手。銀製的粗手鐲能讓正式的裝扮顯得輕鬆，或是在休閒穿搭裡混搭珍珠飾品，又能穿出另一種時尚氛圍，建議可以多運用飾品，自由發揮創意品味。

購買前先思考

1. 穿上這件衣服會不舒服嗎？我添購服飾配件的最高指導

原則，就是不穿不能修飾我的體型，以及我不喜歡的衣服。即使為了讓造型更符合時下潮流，而使用一、兩件流行小物，也絕對不會離自己喜歡的風格太遠。

例如，因為我知道窄管牛仔褲無法修飾我的體型，不管它再怎麼流行，我也不會出手。另外迷你裙和短褲也不太適合我的穿搭風格，總之，我會找自己穿了以後，身體和心理都覺得舒服的款式。

2. 今天要在什麼場合，和誰見面？「是和誰見面所穿的衣服？」是一般人容易忽略，卻非常重要的原則。本來就是要根據出席場合搭配衣服，我會仔細思考自己的打扮，是否會因為不符活動的內容而礙手礙腳，或帶給別人不舒服的觀感。

另外，還要特別留意俐落的穿著避免嚴肅感、根據環境冷暖調節自如的打扮、玩樂時也能不怕弄髒衣服、在正式的場合也不失禮的穿搭等。為了讓自己無論身心靈都感到愉悅，且把這種氣氛傳達給周遭的人，我更重視著是否能讓自己感到舒適。

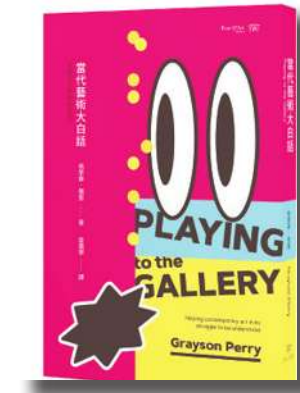
・Y!!! 書訊快報・

《當代藝術大白話：獻給你我的藝術指南》

作者：格里森，佩里

許多人在觀賞或嘗試了解藝術時，常常感到忐忑不安，好像沒有豐富的學術和歷史學養，就沒有能力享受看作品的樂趣。

「藝術界需要有人不斷提問，更何況動動腦筋有助於享受與理解藝術。不管是粗人、窮光蛋或有願景想與大家分享的公民，我深深相信人人有資格享受藝術帶來的樂趣，也可以當藝術家。當藝術家不需要具備特定社會條件，屬於任何社會階層，只要通過練習，獲得鼓勵和



▲在淑女風格中，加上男孩風的帽子、鞋子，讓整體造型看起來突兀又和諧，用低對比營造出高質感搭配。（網路截圖）

《快·時尚顯高穿搭術》簡介

衣櫃是否有許多穿不下、今年只穿一次、不符個人風格、過時（本以為流行復古，其實版型已不符合身形了）的服飾，細數這些衣物的下場，最後都淪落到被丟棄的命運。

這本書記載許多零失誤穿搭技巧，像是「過了 30 歲，也想穿蓬蓬的裙子」——只要將膝蓋露出一點點，看起來就很高雅；「俐落感十足的襯衫搭配褲子，會不會看起來太正式？」——這時，只要巧妙運用休閒鞋混搭，就能打造出不一樣的氣氛。其實，只要掌握這些基本穿搭的要領，不用追趕流行，一樣能搭配有型。

書中收錄超過 260 套穿搭示範，不需要花大錢，也能在上班、購物、陪家人一起出遊、



作者：hiroko

出版社：大是文化

出版日期：2017/01/23

得我是在哪裡、用什麼樣的心情買下它。不管是平價服飾還是努力存錢買下的名牌配件，都是如此。不常出現在造型裡的服飾，我就會提醒自己別碰，因為我希望我的每件衣服、單品，都能長伴我左右。

4. 買到的東西是否真的滿意？買衣服的時候要運用全身仔細感覺、認真挑選。「用自己的手觸摸」、「自己的眼睛觀察」，思考「自己可以這樣穿」，「那件衣服可以這樣搭配」，「我的體型如果穿這種材質的衣料感覺太臃腫，還是算了」等。

即使是在網路上購物也是如此，應該去一些可以放大圖片確認素材的網站，並盡量找提供免費退貨服務的商家。不妥協，集中精神尋找適合自己的衣服，是和心儀單品相遇的不二法門。

（于小宜／輯）

《戰後初期的台灣報人》

作者：邱家宜

2 次大戰結束後，經歷 40 多年（1945 ～ 1987）的政治高壓管制，與三十多年（1987 ～ 2019）的自由市場競逐，台灣的媒體生態上持續發揮強大的影響力。



觀察這些不同的報人群體，

《逆轉自體免疫疾病》

作者：潘萊，吉波拉

深受自體免疫症狀困擾的你，請一定要知道：你並非無能為力、這些症狀不是你想出來的，你不必一輩子吃藥、飲食跟這件事很有關係。

透過正面迎擊根本原因，移除發炎的觸發，並添加營養元素而療癒。每個人都治癒了腸道，因為腸道黏膜的完整性是健康與疾病的戰區原發點，一層介於你的身體和外在世界之間易受傷的黏膜。

你如何生活就決定出你的健康結果。若你願意檢視自己的生命，盡己所能過更適合的生活形



▼導師培訓代表羅文裕（右）現場即興用客語唱《月亮代表我的心》，唱到「親親的一個吻」，主持人（左）幫忙提點發音。（photo by 祝潤霖／台灣醒報）



客語流行音樂大賽 不分國籍舊曲新唱

【本報記者祝潤霖台北報導】「今年客家流行音樂大賽的特色就是『不分』，不分語言、族群、國界！」客委會主委楊長鎮18日宣布「客家流行音樂大賽」起跑，開場由2019首獎得主「少女卡拉」樂團歡唱，導師培訓代表羅文裕還現場即興用客語唱《月亮代表我的心》，評審王治平、黃連煜出席共邀全球優秀歌手共襄盛舉。

「今年多了一個，就是要改編，鼓勵翻唱經典。」評審總召王治平強調，希望傳統客家好歌經過改編後能呈現新風貌。如果

客家流行音樂大賽持續廣邀全球音樂人，不分國籍、年齡，只要對客家文化有興趣都能參加，邀全球優秀歌手共襄盛舉。

有海外音樂人進入決賽卻因疫情不能來台，會考慮舉辦線上視訊總決賽，「當然一定要是本人、LIVE演出！」他笑說，羅文裕唱《月亮》其實不算改編，「但如果用這種方式參賽，我們也不會排斥。」

羅文裕表示，客委會非常地貼心，在決賽前針對每組入圍團隊，提供一對一的音樂課程指

導，幫助入圍者在決賽大舞台上更有精采的演出；每位導師也非常認真，提供學員最實用的專業建議，「去年看見少女卡拉在決賽的精采表現，很期待跟今年入圍參賽者的互動，相信決賽舞台秀一定相當好看！」

楊長鎮表示，今年客家流行音樂大賽持續廣邀全球音樂人，不限國籍、年齡，凡對客家文化、

音樂有興趣者，均可報名參加，個人、組合、樂團等形式不拘，參賽歌曲包括翻唱、改編等形式，內容、曲風不限，但客語須佔70%以上；決賽除專業評審團，還會有20位電視、電台媒體代表參與，即日起至10月21日可報名。

客家流行音樂大賽總獎金85萬元，前3名可獲得獎金30萬元、20萬元、10萬元，比賽還會選出最佳作詞、最佳作曲、最佳演唱、評審團特別獎等，各提供5萬元獎金。

中學舞蹈決賽登場 多元舞風較高下

【本報記者呂翔禾台北報導】帥氣男舞者一身迷彩勁裝、豔麗女舞者身穿鏤空黑紗與鵝黃色舞鞋，整齊劃一的群舞與獨樹一幟的個人Solo，是去年熱舞冠軍隊啟英高中的嘻哈舞表演，也宣告「109年全國中等學校熱舞大賽」將於22日展開！體育署鼓勵選手在比賽以舞會友，而民眾可到場為年輕舞者加油！

現場也回放去年預賽與決賽的比賽片段，來自全台灣的學生組隊參賽，無論是Locking、POPPING或是breaking等不同类型的舞蹈，充滿著青春能量的舞者揮灑汗水賣力的演出，也讓全場觀眾、參與記者會的好手們報以熱烈的掌聲。現場各代表也進行2場小型的battle對決，展現街舞有勁的身體律動。

體育署高中體育總會會長胡劍峯笑說，今年比賽不受疫情影響，報名隊數比去年還要多，「是報復性參賽啊！」他也很期待選手們在決賽的演出、以舞會友，利用舞蹈表達自己的想法與

夢想。

「109年全國中等學校熱舞大賽」決賽將於22日於板橋大遠百登場，包括國中組13隊、高中女生組11隊與混合組19隊將於當天一較高下，上演「舞」鬥最終章，比賽邀請到知名的DOD舞蹈教室阿正、搗蛋老師等人擔任評審。民眾可以前往現場，或是透過電視轉播觀賞各類舞蹈英姿。



對決。現場各代表也進行2場小型的battle對決。（photo by 呂翔禾／台灣醒報）

▼「109年全國中等學校熱舞大賽」決賽將於22日登場，現場邀請去年冠軍隊舞者以開場勁舞炒熱氣氛。（photo by 呂翔禾／台灣醒報）

準媳婦 Soa 發 EP 乃哥親傳演藝圈 EQ

【本報記者祝潤霖台北報導】「藝人最重要的就是EQ，錄影時如果有人激怒你，不要輕易發脾氣！（眾笑）」藝人徐乃麟18日出席歌手Soa宋蕊安發片記者會，Soa著小丑女風格露腰褲裝亮麗接受乃哥獻花，乃哥被主持人慫恿說出金句「不錄了不錄了！」，並傳授準媳婦Soa說，「做藝人EQ要高，有脾氣回來對我發就好！」

「Soa妳說說看我私底下到底是怎樣的人？妳好好講喔！（眾笑）」被乃哥開玩笑逼問，Soa說，「乃哥真的很照顧大家，錄節目的時候會給大家很多建議。」徐乃麟感嘆說，蕊安真的是一個很善良的女孩子，「因為

她的影響，我們家現在1週只吃1天葷！」並說她遠從俄羅斯來念台大中文系，熱愛中華文化，真的很難得。

因為疫情關係很久沒回俄羅斯，Soa思鄉的情緒濃厚，此時一通越洋電話打來，原來時差5小時的老爸從家鄉打電話給她，並說「大家好！」讓她當場感動紅了眼眶。

主持人曲艾玲虧乃哥說，「乃哥第一次不趕時間！」乃哥說，「花了錢借到4點所以沒關係。（眾笑）」曲艾玲解釋說，乃哥趕時間都是為了陪家人，「今天不趕時間，因為最關心的人都在現場了！（現場鼓掌）」



▲演藝圈大哥徐乃麟（右）與俄羅斯藝人Soa宋蕊安（中）一家親，俄羅斯駐台代表史鐸傑（左）特地現身表達支持。（photo by 祝潤霖／台灣醒報）

談北流揭幕前壓力 黃韻玲心疼同仁掉淚

【本報記者祝潤霖台北報導】台北流行音樂中心董事長黃韻玲著白上衣、牛仔褲邀媒體參觀北流，感性談到雖然世代鴻溝很大，欣賞音樂跟做音樂的管道不同，但喜愛音樂的心卻都是一樣的。談到北流揭幕前的準備工作，黃韻玲為同仁的辛苦掉下淚來。

「音樂不是用說的，自己能夠去盡力的就是戴著鋼盔向前衝，希望能將音樂能呈現的都腳踏實地做好。」黃韻玲談到，「世代跟世代之間有很多差異，雖然我現在56歲了，看到現在兒子學習音樂的載體不一樣，使用樂器

的方式也有所不同，每個年代都有陪伴成長的音樂，但大家喜愛音樂的心都是相同的。」

談到在《人間條件4》舞台劇中演林美秀的妹妹時，她演外商公司主管，姊姊是清潔服務員，妹妹不敢跟別人提起姊姊的職業，當她不知道怎麼詮釋角色時，導演提醒她「要透過這個角色告訴大家，人因為別人的付出而擁有機會，就更要好好發揮。」

黃韻玲說，「同仁都跟我一起捲起袖子，做北流揭幕後人流、車流滿載的壓力測試，睡也睡不飽，三餐也都沒吃好…」說著不禁哽咽掉下眼淚。



▲台北流行音樂中心董事長黃韻玲暢談音樂理想與未來願景。（photo by 祝潤霖／台灣醒報）

醒報廣告、訂報專線：



0800-011961

看完醒報，轉贈鄰居信箱

▼ 基隆長庚醫院新生兒科醫師廖穗綾呼籲，爸媽在哺餵寶寶純母乳時，不要忽略補充維生素 D、鐵等營養素。(Photo by Hollie Santos on Unsplash)



缺鐵和維生素 D 純母乳寶寶較瘦小

【本報記者臧品安台北報導】母乳長期哺餵恐缺乏維生素 D 和鐵，導致寶寶成長緩慢。基隆長庚醫院新生兒科醫師廖穗綾在 18 日發表團隊研究，發現由於母乳不含維生素 D 及 4 個月後寶寶對鐵的需求增加，長期哺餵純母乳的寶寶與配方奶或混合哺餵的寶寶相比，身高、體重都較緩慢。她呼籲，爸媽在哺餵寶寶純母乳時，不要忽略補充維生素 D、鐵等營養素。

維生素 D、鐵影響成長

廖穗綾表示，為探討純母乳哺餵是否影響寶寶成長，基隆長庚

長庚醫院團隊研究發現，由於母乳不含維生素 D 及 4 個月後寶寶對鐵的需求增加，純喝母乳的寶寶成長較緩慢。

團隊針對 630 名嬰幼兒進行檢測研究，其中純母乳哺餵 191 名、配方奶或混合哺餵 439 名，研究結果發現，純母乳哺餵的寶寶的成長在 1 歲過後，與配方奶或混合哺餵的寶寶相比，身高、體重都出現成長比較緩慢的現象。

廖穗綾補充，在 1 歲的時候對寶寶做抽血檢查，抽血結果顯示，純母乳餵養的寶寶在 1 歲時，罹患缺鐵性貧血的機率為 34%，是混合餵養寶寶的 9 倍，

而維生素不足的比率為 60%，是混合餵養寶寶的 6 倍。

「長期進行追蹤，發現純母乳餵養的寶寶的血紅素和鐵蛋白在 2 歲過後，才逐漸恢復正常。」廖穗綾說，但血清維生素 D 的濃度，一直到 3 歲都持續偏低，然而維生素 D 與促進肌肉成長、分化有關，也會增加鈣的吸收及骨骼生成速度，「寶寶成長緩慢，可能與缺少這兩項營養素有相當高的關聯性。」

補充維生素 D、鐵

「兒科醫學會呼籲，寶寶最好還是餵母乳，因為母乳的營養是一般配方奶無法取代的。」廖穗綾說，但母乳中缺乏維生素 D，建議爸媽在寶寶剛出生時，應每天補充 400IU 的口服維生素 D，而寶寶 4 個月後對鐵的需求增加，可藉由副食品加強，「若還沒有開始使用副食品，可以使用口服鐵劑。」

廖穗綾呼籲，維生素 D 除了對生長有影響，對抗病毒及提高身體免疫力也有幫助，因此爸爸、媽媽在哺餵寶寶純母乳時，不要忽略補充維生素 D 等營養素。

疫情期間易焦躁 染疫者常精神錯亂

【本報記者施凱文綜合報導】疫情期間人們心理狀況惡化逾 6 成，感染新冠肺炎者情商更會下降！關注心理健康的慈善組織 Mind 調查，原本就有精神問題的人，疫情期間有 65% 的比例狀況惡化。約翰霍普金斯大學指出，染疫者因歷經急性呼吸窘迫症候群，血氧成份短缺，生理上比之前更容易精神錯亂。

精神狀況惡化

根據《歐洲新聞台》報導，21 歲的艾蜜莉患有嚴重的厭食症，13 歲起定期就診的她狀況有所好轉，近期因為疫情無法受醫生親自醫治而惡化。她說：「我有一個禮拜都躺在床上沒進食，也沒見到任何人，感覺像是厭食症又找上了我。」

多位名人包括喜劇演員德拉希尼、懷特及部落客艾許莉都表示，疫情期間無法實體演出，使他們感到沒有價值，且日漸絕望。專家表示，歐洲疫情再度襲捲，對於民眾的心理健康狀況非常不利。心理治療師巴里克說：「防疫使我們逐漸失去身為人的感覺。」

他表示，現實中的互動複雜且真實，視訊對話並沒有辦法提供人類需要的親密感。關注心理健

康問題的慈善組織 Mind 調查指出，原本就有精神問題的人，疫情期間有 65% 的比例狀況惡化，倫敦大學研究中心也顯示，女性在疫情期間深受焦慮及沮喪感所苦，而男性則是遭到孤寂感侵襲。

染疫者易精神錯亂

致力於解決躁鬱症的地方團體則表示，其社群中有高達 1/3 的人增加自殺的念頭。心理師伊娃說：「社會氛圍充滿不確定性、不可預測及不可控的程度都對許多人造成心理壓力。」

據《全球之聲》報導，疫情不僅讓心理健康容易惡化，感染過新冠肺炎的人情緒也可能較未患病前不穩。約翰霍普金斯大學指出，歷經急性呼吸窘迫症候群的人因為血氧成份曾短缺，即便痊癒也比之前更容易出現精神錯亂的狀態，大腦的注意力及處理資訊的速度也會下滑。

尼加拉瓜心理學家克魯茲則提醒，許多人經歷精神問題而不自知，每個人都應該要有病識感。「現在比以往任何時刻都還重要，我們必須就每個人的身心健康進行這些討論，並擺脫舊有的觀念，例如瘋了才會去看心理醫生。」

醒報 12 周年 感恩音樂會

12

Invitation

他們天天閱讀醒報 ...



他們的讀報感想：

潔白的醒報，讓人眼目清亮，不被污染。（前總統府副秘書長／張祖貽）

台灣醒報 12 年來一貫堅持理想，戮力經營，客觀公正地提供新知，貢獻卓著，令人敬佩。（前總統府資政／胡為真）

台灣醒報報導客觀，立場公正，內容純潔，是我每天必讀的報紙。（前台大校長／孫震）

台灣需要伸張知的權利的報紙，期勉 12 周年的醒報。（前行政院長／毛治國）

以有限的資源與篇幅，客觀

理性的方式，在各色媒體之間開闢出一條媒體關懷社會人群的新道路，令人感佩。（前外交部長／程建人）

敢舉標民國名報人張季鸞辦報宗旨「不黨、不賣、不私、不盲」經營，海內只此一家。恭賀台灣醒報 12 週年之慶。（藝評家／何懷碩）

希望「醒報」能繼承「自由中國」半月刊、「文星」、「大學雜誌」、「中國論壇」等思想刊物、並發揚光大。（前新聞局長／邵玉銘）

我以醒報社長林意玲與她的團隊為榮，也感謝醒報的付出。（理律法律事務所／陳長文）

眾人皆醉，唯醒報獨醒，理性客觀，不譁眾取寵，有理想的報紙，值得大家珍惜，祝福醒報，期許成為媒體的中流砥柱。（國立台北商業大學校長／張瑞雄）

親愛的「醒報報人」啊，但願你們忙忙碌碌、磕頭碰腦袋的戰陣生涯，能帶給世人一絲清涼和飽足。（作家／張曉風）

12 周年慶生邀約

對一份獨立創辦的新聞媒體而言，12 年真是四千三百七十個漫長的日子，醒報每一天的出刊，都是那麼戰戰兢兢、舉步維艱。

每一年時序進入七、八月，我們就開始徬徨，因為九月一日記者節是我們周年慶的日子，要隆重舉辦嗎？我們真的要一年一年的走下去嗎？

我們不停的問上帝、問自己，也打電話問每一個終身訂戶、產官學界好友，醒報的內容夠好嗎、對讀者有益嗎？台灣有沒有任何一個媒體可以跟醒報一樣的「不黨、不賣、不盲、不私」，而且一直秉持求真求善求美、有信有望有愛的精神經營呢？如果有了，我們應該讓賢；如果沒有，我們只好繼續撐下去。您覺得呢？

今年九月一日前夕，我們回顧了過去的 12 年，展望未來可能的第 13 年與更長久的日子，決定還是盛大舉行慶生會。對，就在 8 月 29 日（六）下午 3：00，我們訂好在濟南路的台大校友會館舉行感恩音樂會，很榮幸邀請到以台東前縣長黃健庭為首的「台東好男聲」首長四重唱專程前來，與愛護醒報的長官、朋友、牧者們，一起歡樂切蛋糕。麻煩好朋友們預留時間，來給同仁們打個氣吧！

台灣醒報董事長 邱文福 社長 林意玲 敬邀

日期：8 月 29 日（六）14：30 入場、15：00 開始
地點：台大校友會館（台北市濟南路一段 2 號）四樓
14：30 貴賓入場
15：00 董事長與社長致詞
15：10 台灣醒報 12 年回顧影片
15：20 同仁短劇（特別的一天）
15：30 《台東好男聲》演唱
成員：前台東縣長黃健庭、前金峰鄉長宋賢一、台東基督教醫院執行長呂信雄、台東縣政府交通暨觀光發展處長余明勳、博愛浸信會邱德福牧師、文化部文化交流司陳炳杰。
曲目：1. 如鹿切慕溪水 2. 恩典的記號
3. 山之歌/Kum Ba Yah 4. You Raise Me Up

16：00 貴賓致詞
16：30 貴賓切蛋糕
16：40 茶點聯誼
17：00 散會



▼▼ 現在電子設備氾濫，每個人身上一定有手機，甚至是電子錶、電子手環，這些設備讓我們隨時上網，但要隨時為這些設備充電很麻煩。(網路截圖)



電子設備充電問題多

■張瑞雄
(國立臺北商業大學校長)

現在電子設備氾濫，每個人身上一定有手機，甚至是電子錶、電子手環、電子眼鏡、平板電腦，這些設備讓我們隨時上網，還可監看身體的一些數據，如血壓心跳等等，可說是非常方便。可惜它們都需要一個東西，那就是電力，要隨時為這些設備充電很麻煩。

設備用電問題

當然廠商可以設計容量更大

電子設備充斥現代人的生活，帶來便利的同時也有隱憂，每項設備都需要電力，但能源總會耗盡，只得依賴科學家的研究了。

的電池，使續航力更久。但容量大意味著體積變大，重量也重，可是隨身攜帶的電子設備就是要輕薄短小。未來還有一些穿戴式設備甚至都沒有地方來安置這些電池，例如可以穿的電子衣服，要看起來和一般衣服一樣，請問電池要放哪裡？

這些設備的電力需求範圍從計步器的1毫瓦到智慧手表的幾

十毫瓦，公分尺寸的電池，電力約從10至300毫安培小時，大概只能撐個兩三天。如果撇開一定要用電池的觀念，那麼就會有無限的可能。例如隨時無線充電、太陽能發電、人體活動發電等等，最近就有科學家研究用流汗的熱量來發電。

生物燃料研究

在美國加州聖地牙哥大學可穿戴傳感器研究中心就在研究新一代可節省能源的穿戴式設備，利用的電源叫做生物燃料(biofuels)，這種電源所需的設備是如此之小，以至於您會忘記它們的存在，第一種實用的生物燃料將是您自己的汗水。

從身體或周圍環境中獲取能量並不是一個新主意，較早的方法是從你的運動或周遭的光或熱。例如從1770年代開始的機械手表，就是利用人體手的自然擺動來上緊發條。後來有利用穿

過線圈的磁鐵，也是利用手部的動作來發電。現在的手表的動力當然更先進了，但基本還是要靠身體的活動才行。

能源都有缺點

利用光來當作能源的最出名的例子就是電子計算器，主要是利用光電電池。但電池通常很剛性，沒辦法隨意彎曲來適應很多穿戴式設備。但研究人員正在發展柔性甚至可拉伸的光電電池，以更好地適應各種穿戴式設備。

身體的溫度是另一種能量獲取的方法，在很多地方或季節，人體的溫度是遠高於環境的溫度。這種溫度的差異也可以用來產生能源，一款智慧手表PowerWatch就是利用體溫和環境溫度差來產生能源。

但這些能量來源都有缺點，機械手表不戴就會失準，陰天時就沒有太陽能，夏天時體溫可能不夠熱等等，所以科學家們一直想辦法開發新的獲取能源的方式。人類的汗因為含有一些化學物質可用來當作燃料電池的燃料，是目前科學家在積極研究的。



唯美隨筆

■胡為美
(女作家)

追求完美的我，已經有多年不曾在家宴客，深怕自己力不從心，顧此失彼，怠慢了客人。

但回想起剛到美國，從留學生時代開始，在家做好吃的，呼朋引伴一起嚐鮮，就是我們這群海外遊子，最受歡迎的抱團取暖，以解鄉愁的活動。

飯，吃多了也逐漸吃出了心得，等到有了自己的家，我也就依樣畫葫蘆，在家常宴客，沒想到多年後，好友們最記得的我，有一項竟然是我為她們親手做的牛尾湯、清蒸魚、油爆蝦等等。

時光拯救記憶

某作家的幾句話說得好，她說，「記憶是時光最好的存有，拯救一切的是記憶。」當我初聽此話時，心裏嘆通一聲，敏感的神經被擊中了！我因為信仰基督的關係，習慣凡事正向思考，我總是不自覺的，跟隨著內心在某時某刻，對特定人，事，物的美好感覺，自然的記住了當下那時的情境。只因為那份美好的感覺，太強大了，存在我心中，餘音裊裊，久久不散。

也許你/妳會問我，不好的感覺妳也會記住嗎？自然，在當時我會記得的，而且會痛定思痛，但因為有信仰的關係，我知道自己有主耶穌的愛做引導，許多負面的情緒，全面檢討之後，知道問題的癥結所在，謹記在心，向主祈禱，管住自己。存留下來的，只是記憶，卻已走出了當時的感覺、當時的痛。

駐足美好的感覺



◀民以食為天，我們總是會記得為我們做拿手菜的人。(網路截圖)

存留美好的感覺

我們都喜歡吃家鄉菜，因為吃家鄉菜的同時，會牽引出我們對家的記憶，對家鄉的懷念，特別是那些為我們做菜，添衣，對我們噓寒問暖的親人們。民以食為天，我們總是會記得為我們做拿手菜的人，特別是在人不親土親的國外，而那人做的那道菜又正好是你最愛吃的一道。

美好的記憶是為美好的感覺而存在的，如果時光可以停留，我們都會希望能夠停留在美好的感覺時刻裏。如果時光可以倒流，或是時光似箭往前奔馳，我們會希望能夠回到最依戀的從前，或駐足在最渴望的新天新地裏。

人類利用科技，利用量子理論讓時空卷曲，真的有可能回到過去，甚至走向未來？

這並非只存在於文學的想像裏，而是新宇宙觀的一種奇特現象，是膨脹的宇宙收縮而使時間箭頭轉向的空間奧秘，一些電影也早有探討。

打開人生的巧克力

電影阿Q正傳裏有一句台詞：人生就像是一盒巧克力，不打開你不會知道個中滋味。。。我們當然希望滿懷著美好的感覺來品嚐這盒人生的巧克力，我們也都知道，要想品嚐生命的滋味，你就要有面對生活的勇氣。而我們生活的勇氣又是從何而來？

一切都由生命的覺悟開始，而個人生命的覺悟，往往取決於各人信仰的領悟與實行。聖經猶太書21節說，「保守自己常在上帝的愛中。」因為有從神而來的愛，我們的心得以柔軟，足以體會生命中種種美好，而將這些美好的感覺存留在心，收藏在記憶深處。

我見我思稿約

歡迎來稿增光篇幅，只要言之有物、動人心弦的創作，均有稿酬。來稿請寄：anntw.ad@gmail.com，並提供身分證、電話與戶籍資料；來稿本報有刪改權，如不願被刪改，務請註明。請勿一稿多投，查獲者永不刊用。

請儘量於週日至周四上班時間寄稿，周五、六休假如稿將無人處理。



公益

我拒菸 我驕傲

紙菸、水菸、嚼菸、含菸、雪茄菸、電子煙、加熱菸...

所有菸品都 **Get Out!**

Yes, Get Out~
No smoking, no vaping,
no drugs, no harm.
Get your right choice.
Say no to all tobacco products!

臺灣新世代 - 拒絕新癮害

財團法人董氏基金會 華文戒菸網

▼ 健身設備與健身用品銷售量跳水，但隨著民眾選擇在家中運動，家庭運動用品的關注度、搜尋量，以及實際銷售量確實激增。(Photo by bruce mars on Unsplash)

疫情不敢出門健身 居家運動成主流

【本報記者宋秉謙綜合報導】疫情重創運動館與健身房行業，但居家運動時興！據外媒統計，美國固定運動的客群，有過半數不願意在疫情尚未被控制前再去健身，但健身市場並未消失，而是轉向居家運動模式。在疫情大流行後，英國 Google 搜尋引擎關於居家運動服的搜尋量暴漲，居家型運動器材用品銷售額也連帶攀升。

雖然各國政府都逐漸開放經濟，但多數國家對公共場所的控管仍很嚴厲，像是大型購物中心、健身房、運動館都不在開放的清單中，而民眾對踏出家門也多感不安。《環球新聞網》

疫情期間民眾不敢到健身房運動，改以居家運動為主，居家運動服的搜尋量暴漲，也連帶居家型運動器材用品銷售額攀升。

就估算，美國固定到健身房運動的民眾，每 100 人中就有 48 至 58 人已不願前往公共空間的健身房，導致健身房會員人數持續下探，也拖累健身運動用品的銷售，包括舉重手套、護具等。

而民眾不選擇前往健身房還有另一個原因：財務考量，在疫情期間，各國失業率都攀升，家庭收入減少限制了民眾可支配的支出，不太會像疫情前大手筆購買

健身會員證、重訓用品，民眾會改選預算較親民的健身方案。

透過《網路搜尋引擎》的數據顯示，英國在疫情期間，Google 搜尋運動服、居家運動用品的次數增長最大，說明民眾偏向選擇更「安全且便宜」的方案，就是在運動。另一項《數據》更顯示，被限制在室內、或選擇待在家中

的民眾促使居家健身更加熱門，Google 搜尋引擎中，家庭健身相關詞語約是熱門月份的 2 倍（一月是過往運動用品促銷的熱門月份）。

而這樣的傾向反映在實際銷售額上，男士英國運動服飾在今年春季同期比增長 18%，女性更增長 43%，運動鞋整體銷售量同期比增加 23%，都遠勝於去年的銷售狀態。美國也有類似情況，雖然在 2 月時運動服裝銷售額下滑，但在 3 月以來持續上升。種種數據都顯示，運動用品市場並未消失，只是伴隨疫情轉向另一個模式。

缺先發投手壓制 紅襪苦吞 8 連敗

【本報記者宋秉謙綜合報導】連續 2 個系列賽慘遭同區隊伍橫掃、苦吞 8 連敗，MLB 傳統強隊紅襪究竟怎麼了？旅美好手林子偉所效力的紅襪，在寫下隊史最糟的開季勝率後，18 日仍以 3：6 不敵宿敵洋基，戰績 6 勝 17 敗在美聯墊底。先發投手群合計慘淡的 7.13 自責分率是主因，由於缺少去開刀的王牌塞爾、感染疫情的羅里格茲，紅襪僅剩 2 名大聯盟等級的先發，投手群捉襟見肘，難以要求好成績。

紅襪美聯墊底

紅襪本季開季後成績淒慘，今日賽前僅 6 勝 16 敗，團隊投手自責分率（ERA）達 6.03，是全聯盟唯一破 6 的隊伍，而先發投手群的成績更是「核炸」，總計 3 勝 13 敗、ERA 狂飆到 7.13，僅優於先發更糟的老虎隊，紅襪的戰績早已寫下隊史開季以來最慘的勝率，目前在美聯穩坐墊底，難以想像 2 年前他們是聯盟冠軍。

而 18 日賽前已經是 7 連敗的紅襪，極欲避免被橫掃，根據波士頓《當地媒體》報導，他們 18 日雖然推上正牌先發投手佩雷茲，但仍難以止敗，佩雷茲也慘遭洋基打線早早 KO，主投 3 局

就丟 3 分，最終球隊以 3：6 落敗，寫下連 2 個系列賽都被同區球隊橫掃（光芒、洋基），苦吞 8 連敗。

貧打、投痛、缺人

《CBS 波士頓報》提到，紅襪常因先發投手一開始就被打爆，球賽前期就陷入落後，而先發投手群無力更與人數不足有關，他們表定的王牌先發塞爾要開 TJ 手術、去年團隊勝投王 B 羅確診，季初還把曾奪賽揚獎的普萊斯送到道奇隊，讓紅襪僅存的合格先發投手剩伊佛迪和佩雷茲，投手群捉襟見肘的情況下，成績可能繼續探底。

該報更擔憂，紅襪連打擊也出問題，強打群有半數還處於「迷航狀態」，全明星等級的馬丁尼茲打擊率不到 2 成 4，去年繳出超過 3 成打擊率、32 轟的年輕強打戴佛斯本季攻擊指數僅 0.56、打擊率還不到 2 成，固定先發的外野手小布雷德利攻擊指數也只有 0.581。

呈現貧打、弱守的殘陣紅襪隊，戰績難有起色，讓高層更不可能在交易期添購先發投手，畢竟球隊現在的問題不是 1、2 個先發投手就能解決的。

打破父子間隔閡 重回故地共創未來

大家來看
好電影

■ 醒報編輯部 / 輯

本報推出「一週電影欣賞」專版，為讀者挑選精彩好片，不考慮商業票房，不做廣告推銷，單純就電影題材的可看性、影片的吸引力與觀賞價值推薦給讀者，歡迎指教。

下一站，托斯卡尼
Made In Italy
導演 詹姆士達西
演員 連恩尼遜、麥可李察遜
上映 2020-08-21



畫家羅伯特帶著關係疏遠的兒子傑克，兩人從倫敦重返義大利，打算出售已故妻子多年前一起生活過的房子。

然而這棟房子年久失修，客廳牆壁還有一大片難以理解的彩繪，導致完全沒人想買下這棟房子。兩人只好試圖與當地居民，一同運用手邊僅有的工具，開始修繕這棟老屋。

過一個曾被他們稱為「家」的地方，如

今卻變成一個空殼。對兒子來說，這只是一個褪色的童年回憶，如果他們想找回共同的未來，就必須面對久未提起的往事。而在這對父子修繕房子的過程當中，兒子也試圖面對自己的悲傷，卻發現父親在這棟房子中保守的秘密。

同時，這對父子也沒想到，當他們放下繁忙生活，來到義大利托斯卡尼鄉間，似乎也開始找到屬於他們的未來。



最後的情書 Last Letter

導演 岩井俊二
演員 松隆子、福山雅治
上映 2020-08-21

裕里的姊妹未咲撒手人寰。裕里在告別式上，從外甥女鮎美口中得知，有一封寄給未咲的同學會通知。里前往姊妹的同學會，想告知姊妹過世的消息，卻被眾人誤認為是曾為校花的姊妹，並且與她的初戀對象鏡史郎重逢。

一場誤會開啟了裕里與鏡史郎之間奇妙的書信往來。學生時期的鏡史郎和少女未咲以及少女裕里之間淡淡的初戀情誼，又彷彿透過往返的信札鮮活起來。

書信悄然串起他們的心，



讓未咲死亡的真相、過去及現在，以及各自深藏在內心的初戀情懷，即將穿越時空有了新的發展。



六都桃園最熱 淡水退居新北第三

桃園青埔地區交通及重大公共建設相繼到位，加上機場捷運線開通後，到雙北上班便利，累計的買賣移轉量居冠。

● 房市哪裡熱，從數字看端倪。根據最新買賣移轉資料統計，2020年1到7月六都各行政區依舊以桃園市桃園區累計的買賣移轉量最多，不過台北市、新北市、台中市與高雄市等地的第一名熱區卻有變化。

中信房屋研展室認為，交易熱區改變可以看出買方對區域利多的看法、信心與需求，從市場均衡發展的角度而言，熱區寶座的輪替也算是件好事。

中信房屋統計六都建物所有權買賣移轉資料，2020年1到7月

行政區累計買賣交易量各都第一名分別是，台北市中山區、新北市新莊區、桃園市桃園區、台中市北屯區、台南市永康區、高雄市三民區，其中桃園市桃園區和台南市永康區與2019年相同，連年奪下該都第一名寶座。

台北市中山區、台中市北屯區、高雄市三民區則是由2019年該都第二竄升至第一；至於2019年新北市第三名的新莊區，2020年不僅超越第二名板橋區，甚至把2019年第一名的淡水區擠落至第三名，箇中變化耐人尋味。



▲桃園青埔地區交通及重大公共建設相繼到位，加上機場捷運線開通，到雙北上班便利，買氣增加。（網路截圖）



▲受惠於輕軌通車與房產高CP值的話題，2019年淡水區交易人氣急速躍升，一舉奪下2019年新北市交易熱區第一名。（網路截圖）

由各區域累積買賣移轉量來觀察，桃園區又為六都整體交易量最大的行政區，買賣移轉量亦占桃園全市整體26.54%，量體比重驚人。張漢超表示，桃園區房市長期以來交易穩定，過往買方多以自住自用為主，但2020年以來，投資型買方有增加的趨勢，區域內買氣得以更加穩固，因而也奠定該區交易比重占全市最大的佳績。

至於新北市的部分，受惠於輕軌通車與房產高CP值的話題，

2019年淡水區交易人氣急速躍升，一舉奪下2019年新北市交易熱區第一名，2020年新莊區因有捷運環狀線開通的加持，交易表現反而更勝淡水。

中信房屋也指出，以往新莊南北各有機場捷運和新莊捷運線，在捷運環狀線串連兩條路線後，捷運路網得以互通貫穿新莊，讓區域交通大大加分，頭前、副都心等重劃區也再次找回話題性，民眾對於不動產詢問度與買氣都大幅攀升。



▲「孟母三遷」最終落腳處在學校附近，孟子學習鄰近來往人潮的「以禮相待」，換成現代就是「學區宅」或「文青宅」。（網路截圖）

運鹽埕埔站、輕軌真愛碼頭站加持下，更加熱絡帶動地區發展，目前中古屋行情平均房價每坪約15~16萬，高雄流行音樂中心至區中心一帶近年推出不少大樓

新建案，坪價站穩2字頭，每坪23~26萬，客群多為和鹽埕有地緣關係的民眾，以在地換屋、跨區回購者居多。

張庭維 / 輯

房地看板

住宅價格指數 北市跌台南漲最多

●內政部今天發布109年第1季住宅價格指數，全國住宅價格指數為104.69，較去年同季上漲3.56%；六都中以台南市上漲最多，其次為高雄、台中等，幅度在1%以內，指數變動仍算平穩。

內政部表示，全國住宅價格指數為104.69，較上季上升0.52%，較去年同季上漲3.56%。在六都方面，除台北市住宅價格指數下跌，其餘5都上升，幅度在1%以內，指數變動仍算平穩。

內政部表示，與上季相較，六都住宅價格指數

波動幅度不大，皆在1%以內。六都中以台南市上漲0.99%最多，其次為台中市上漲0.85%、高雄市上漲0.54%、桃園市上漲0.43%以及新北市上漲0.23%，台北市則為下跌0.18%。



軌道經濟新亮點 「捷商」新風潮

●軌道經濟一直是房地產的趨勢，加上頂級辦公需求強勁，因此，捷運商用大樓因其交通機能完善、大樓新穎等特性，除吸引企業搶著進駐設立據點，連帶也帶動周邊商業活動的群聚效益。

信義全球資產公司表示，以往台北地區捷運商用大樓規劃多以住宅的比例較高，但隨著商辦市場活絡，捷運商用大樓產品定位也從住宅

漸漸朝向辦公或是商場+辦公的方式開發，租金行情也逐年增長。

觀察台北市的捷運商用大樓中，例如國泰置地廣場、潤泰松山車站大樓、聯邦佳佳大樓等，其整體空間配比是以辦公為主，輔以零售商場的複合式商辦大樓，因交通樞紐便利性、加上大樓新穎，對企業進駐有很高吸引力，租金行情都有明顯超過10%的漲幅。



現代孟母三遷 專家：買高雄是趨勢

●「孟母三遷」故事耳熟能詳，但倘若讓孟母穿越來到台灣現代，還能如願以償？台灣房屋集團趨勢中心表示，「孟母三遷」最終落腳處在學校附近，孟子學習鄰近來往人潮的「以禮相待」，換成現代就是「學區宅」或「文青宅」，若以「文青宅」為例，目前全台六大國際級藝文展演中心周邊房價行情，僅剩下高雄1、2字頭，台中市、台北市則是3、5字頭，甚至是7字頭起跳，孟母恐怕全都買不起。

根據實價登錄，高雄「衛武營國家藝術文化中心」2020年周邊平均房價一坪14.7萬、「流行音樂中心」20.8萬；台中「國家歌劇院」31.7萬；台北市的「國

家兩廳院」、「台北表演藝術中心」、「台北流行音樂中心」分別是75.8萬、56.9萬、55.9萬。

以價錢來看高雄的1、2字頭可能是最佳選擇，此外，觀察近一年表現，高雄「衛武營國家藝術文化中心」為六區域中年漲幅最高，每坪單價年增漲幅達11.4%，還可享有房價基期低，增值潛力強的優勢。

台灣房屋也分析，挾著鄰近高雄港經貿優勢，「高雄流行音樂中心」佔幅橫跨鹽埕區與南高雄新豪宅特區、也是房價漲幅最大的「亞洲新灣區」，鄰近還有駁二藝術特區、西子灣、愛河特區等著名觀光景點。

在觀光建設開發推波助瀾，捷

信義房屋—關於家，找信義聊聊



全新信義房屋APP六大暖心特色：

一、【DiNDON智能賞屋】開啟對家的想像

●3D變裝，線上模擬各種室內裝潢、室內設計風格

●線上量尺，免初次丈量，瞬間掌握屋內部尺寸概況

●2D/3D空間，房屋結構了然於胸

●720度全景互動看屋服務，空間切換一覽無遺

二、【找屋】最窩心，智能推薦即時提醒：

●即時通知新降價與新物件

●多元條件、細緻分類，物件與行情隨你訂閱

●個人化地圖隨選訂閱功能，讓你圈到哪、查到哪、訂到哪

●以大數據運算，相似物件推薦給你

●各大社區行情折線圖，快速比較社區成交行情

三、【買屋】不煩心，所有歷程一覽無遺

●隨時查看預約的看屋行程、看屋清單

●看屋後詳細房屋資訊與紀錄，與你一起找出最適合的家

四、【賣屋】更放心，量身打造屋主售屋專區

●回報專區隨時查看最新銷售狀況

●最新行情不漏接，掌握實登及市場脈動

●隨時查看最新相似的房屋賣多少，賣屋不再霧裡看花

五、【線上互動】超貼心，自

選經紀人員線上聊

●自由挑選經紀人員，即時線上諮詢

六、全程陪你完成家業夢想

●【量身訂作】個人化訂閱，立即下載APP加入會員

●【成交】後詳細流程與資金狀態，讓你買賣過程毋需擔心

●【一條龍】服務，信義房屋讓你買房賣屋不再麻煩

建議使用手機下載APP，以獲得最佳瀏覽體驗

